



Seznam do porodnice



Milé maminky,

už se „TO“ blíží a vy přemýšlíte, co všechno si zabalit s sebou do porodnice? Připravily jsme pro vás několik tipů, které jsme samy vyzkoušely, víme, že fungují a že se hodí mít je po ruce.

Vezmeme to ale popořadě. Nejprve se podívejte na webové stránky porodnice, kterou jste si vybraly pro příchod svého dítěte. Většina porodnic má na svých stránkách připravený seznam věcí, které vyžaduje, abyste měly s sebou. Může vám ho ale předat i váš ošetřující lékař v poradně nebo ho obdržíte rovnou při registraci do porodnice.

NA CO NEZAPOMENOUT:

- Doklady (občanský průkaz, průkaz pojišťovny, těhotenská průkazka), prohlášení o jméně (platí pro nesezdané maminky) a lékařské zprávy.
- Hygienické potřeby (toaletní papír, kartáček na zuby, zubní pastu, mýdlo, hřeben, kapesníčky, ručník (minimálně dva), poporodní vložky, jednorázové sítované kalhotky).
- Hygienické potřeby pro miminko (kosmetika, plenky, ubrousky, jednorázové podložky).
- 1 až 2 košilky s předním rozepínáním nebo delší volné tričko (někde není potřeba a zapůjčí vám je v porodnici).
- 1 až 2 kojící podprsenky a vložky do podprsenky.
- Župan a omyvatelné přezůvky.
- Tekutiny (nejlépe bez bublin).
- Oblečení pro miminko (ve většině porodnic vám oblečení zapůjčí, je dobré vzít si vlastní na cestu domů).

MY DOPORUČUJEME:

- Difúzer (abyste se vyhnuly zapojování do el. zásuvky, vybírejte bezdrátové difúzery s baterií).
- Oblíbené éterické oleje (porod je složitý proces a nevíte, co vám bude zrovna vonět, zabalte si proto více druhů olejů – nejčastěji používanými jsou **geranium, jasmín, heřmánek římský, levandule, neroli, růže, šalvěj muškátová, ylang-ylang, kadidlo či fenykl**).
- Porodní oleje (**oleje pro první i druhou dobu porodní**, kterými vás může masírovat partner nebo porodní asistentka).
- Květová voda (pro osvěžení u porodu doporučujeme **Květovou vodu BIO Růže**, která umocňuje sílu ženy, navíc je tak jemná, že ji využijete i v péči o miminko).
- Poporodní péče (**Zklidňující gel na hráz**, ten můžete používat i na šitou hráz, a **Olej po porodu**, který podpoří zavinování dělohy).
- Péče o miminko (pamatujte, že na začátku toho není tolik potřeba – do porodnice, a to i na koupání vám bude stačit **Dětský koupelový olej Říša, BIO jemný olej Matýsek a Květová voda BIO Heřmánek**).

NAVÍC SE NÁM OSVĚDČILO:

- Čaj pro podporu kojení (někdy chvilku trvá, než se maminka rozkojí, zabalte si s sebou proto **Čaj pro kojící maminky**, který si na pokoji uvaříte).
- Produkty pro podporu kojení (už v porodnici se mohou objevit bolestivé bradavky anebo budete potřebovat prsy před kojením stimulovat, s tím vám pomůže **Masážní olej na prsa**).
- Malá svačina (během porodu je na konzultaci s PA, ale neuškodí mít s sebou věci pro podporu energie, jako jsou oříšky, sušené ovoce, müsli tyčinky nebo hroznový cukr).
- Nabíječka na mobil, kniha nebo něco ke čtení (abyste si zkrátila čekání na odchod domů).

